

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6—12 BULAN DI RUMAH BERSALIN RACHMI  
YOGYAKARTA TAHUN 2011**

**NASKAH PUBLIKASI**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan  
Program Studi Doploma IV Bidan Pendidik  
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh  
**NAIMAH SHADIK**  
NIM : 201010104178

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

# THE INFLUENCE INFANT MASSAGE ON QUALITY SLEEP OF BABY AGE 6-12 MONTHS IN MATERNITY HOSPITAL OF RACHMI YOGYAKARTA YEAR 2011<sup>1</sup>

Naimah Shadik<sup>2</sup>, Karjiyem<sup>3</sup>

## ABSTRACT

Adequate quantity of sleep a baby can be improved by giving massages on a regular basis. The purpose of this study is to investigate the effect of infant massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 months in the maternity hospital Rachmi Yogyakarta in 2011. This type of research is *pre-experimental* approach to *one group pre test-post test*. Sampling technique using *purposive sampling*. The instrument of data collection using questionnaires. Statistical tests using *Wilcoxon match pairs test*. The results show the effect of infant massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 years in the maternity hospital Rachmi meaningful for  $0,002 < 0,05\%$ . Poor baby sleep quality pre test there were 10 respondents (33,3%) and after the massage to be good quality sleep, where as sleep quality in both the pre test there were 20 respondents (66,7%) and after a massage there are 30 respondents (100,0%).

Key words : infants aged 6 -12 months, infant massage, sleep quality

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan mental dan juga kebutuhan fisik bagi manusia. Karena pada saat tidur akan memberikan kesempatan bagi otot untuk beristirahat. Tidur juga merupakan waktu saat segala pengalaman yang dirasakan oleh

Dalam Al-quran Allah berfirman: Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (QS. Ar-Ruum: 23). Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat (QS. An-Naba': 9).

manusia setiap harinya diproses dan diintegrasikan oleh pikiran. Hal ini benar-benar sangat berpengaruh pada bayi dan anak, namun segala sesuatunya tergantung pada seberapa banyak mereka tidur (Graham, 2004).

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur "sepanjang malam " pada umur tiga bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% di akhir tahun pertama (Rudolph, 2002). Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar daripada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

kelelahan (Dowshen, 2001). Usia 6 bulan adalah dimana bayi mulai memasuki tahap perkembangan utama seperti duduk, berguling, merangkak, bahkan belajar berjalan. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga bayi mungkin terlalu gembira untuk jatuh tidur atau bisa suka terbangun di tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantunya tidur.

Apabila bayi kurang tidur maka akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika ia dewasa. Hal ini dikarenakan sebagian besar hormon pertumbuhan bekerja ketika dalam keadaan tidur. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi. Biasanya anak-anak dengan usia yang sama akan mempunyai rentang waktu tidur yang kurang lebih sama. Tetapi harus diingat bahwasannya setiap orang adalah individu yang unik dengan kebutuhan yang berbeda-beda, termasuk juga kebutuhan akan waktu tidur (Anonim, 2006).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat

akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2001). Pijat telah dipraktekkan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Seni pijat telah diajarkan secara turun temurun walaupun tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia (Roesli, 2001).

Data klinis terbaru hasil riset menunjukkan bukti – bukti bahwa pijat bayi mampu mengurangi masalah tidur pada bayi sebesar 47 % (Anna, 2005). Penelitian T. Field dari Universitas Miami, AS, 2008, menyebutkan bahwa terapi pijat dapat membuat tidur lebih lelap, terapi pemijatan sebagai bagian dari pengobatan alternatif, kini diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi sistem imun pada bayi yang baru lahir.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Rumah Bersalin Rachmi pada bulan Maret, didapatkan data jumlah bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 45 bayi, 65% diantaranya bayi berusia 6—12 bulan mengalami gangguan tidur seperti rewel, sering menangis, dan tidurnya tidak nyenyak (sering terbangun). Ibu-ibu menganggap masalah tidur merupakan hal yang biasa yaang akan hilang dengan sendirinya karena banyak faktor yang mempengaruhi tidur bayi seperti gangguan dari kakaknya, suara radio dan TV yang terlalu keras, kelaparan, dan sakit.

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6—12 bulan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperiment, dengan pendekatan *one group pre test- post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 responden dengan kriteria bayi usia 6-12 bulan, bayi dalam keadaan sehat, Orang tua dari bayi bersedia menjadi responden penelitian. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang diambil dari Buysse et al (1989) cit. Smyth (2003) dan dimodifikasi. Uji statistik menggunakan *wilcoxon match pairs test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

No	Umur	Frekuensi	%
1.	6-7 bulan	12	40,0
2.	8-9 bulan	12	40,0
3.	10-11 bulan	6	20,0
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data primer, 2011

### 2. Karakteristik Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Perempuan	16	53,3
2.	Laki-laki	14	46,7
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data primer, 2011

### 3. Kualitas Tidur Bayi pada Pre-Test

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi pada Pre-Test di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1.	Kualitas baik	20	66,7
2.	Kualitas buruk	10	33,3
Jumlah		30	100,0

Sumber : Data primer, 2011

### 4. Kualitas Tidur Bayi pada Post-Test

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi pada Post- Test di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1.	Kualitas baik	30	100,0

Sumber : Data primer, 2011

5. Hasil Wilcoxon Match Pairs Test  
Pre Test—Post Test Kualitas  
Tidur

Tabel 6.  
Hasil Wilcoxon Rank Test Pre  
Test- Post Test Kualitas Tidur di  
Rumah Bersalin Rachmi  
Yogyakarta

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Pre test	Negative Rank	0 <sup>a</sup>	.00	.00
kualitas	Positive Rank	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
tidur –				
post	Ties	20 <sup>c</sup>		
kualitas	Total	30		
tidur				

Sumber : Data primer, 2011

6. Hasil test statistic

Tabel 7.  
Hasil Test Statistik Pre Test -  
Post Test Kualitas Tidur  
di Rumah Bersalin Rachmi  
Yogyakarta Tahun 2011

	Pre test kualitas tidur –post test kualitas tidur
Z	-3.162 <sup>a</sup>
Asymp. sig. (2-tailed)	.002

Sumber : Data primer, 2011

## PEMBAHASAN

a. Kualitas Tidur Bayi Usia 6—12  
bulan Sebelum diPijat di Rumah  
Bersalin Rachmi Yogyakarta  
Tahun 2011

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada *pre-test* kualitas tidur bayi usia 6—12 bulan dengan kualitas tidur buruk ada 10 responden (33,3%), sedangkan 20 responden (66,7%) dengan kualitas tidur baik.

Berdasarkan data yang di peroleh sebelum dipijat terdapat 22 responden bangun didalam hari karena lapar, 15 responden bangun didalam hari karena ngompol, 18 responden terbangun tengah malam atau dini hari, 13 responden mendengkur saat tidur, 8 responden kepanasan saat tidur, 5 responden tidak dapat bernafas nyaman saat tidur, 3 reponden merasa kesakitan saat tidur, dan 2 responden merasa kedinginan. Berdasarkan data yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa bayi mengalami gangguan tidur. Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi tidur tidak dikendalikan secara ketat, sehingga menimbulkan pengaruh pula terhadap kualitas tidur bayi.

Menurut Buysse, *et al.*, 1980 *cit.* Modjod (2007) Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kualitas maupun kuantitas tidur seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebelum dipijat ada 19 responden terbangun di tengah malam, 14 responden memiliki kebiasaan tidur < 12 jam dalam 24 jam. Dari data yang diperoleh dapat diketahui bahwa sebagian bayi mempunyai kebiasaan minum susu sebelum tidur dan terbangun didalam hari dengan frekuensi > 3x dan frekuensi tidur siangnya 4x yang masing-masing siklus tidurnya terjadi dalam waktu yang singkat, sedangkan bayi memiliki waktu tidur < 12 jam dalam sehari. Bayi bisa tidur

kapan saja yang ia mau, baik pagi, siang, dan malam. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan sebelum dipijat durasi tidur bayi kurang baik yaitu kurangnya waktu tidur karena sering terbangun.

Buyse, *et al.*, 1980 *cit.* Modjod (2007) Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam, tetapi harus diingat bahwasannya setiap orang adalah individu yang unik dengan kebutuhan yang berbeda-beda, termasuk juga kebutuhan akan waktu tidur (Anonim, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ada 1 responden membutuhkan waktu tidur 1 jam, 18 responden membutuhkan waktu tidur > 20 menit dan 14 responden membutuhkan waktu <15 menit untuk dapat tertidur. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan sebelum di pijat bayi membutuhkan waktu yang lama untuk dapat tertidur.

Menurut Buyse, *et al.*, 1980 *cit.* Modjod (2007) Latensi tidur merupakan durasi atau lamanya tidur dari mulai berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik menghabiskan kurang dari 15 menit sejak orang tersebut dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap dan tepat. Sebaiknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

Berdasarkan data hasil penelitian sebelum dipijat ada 10

responden bangun terlalu siang, 4 responden lesu setelah bangun tidur, 10 responden bangun terlalu pagi, 2 responden terlihat segar setelah bangun tidur, 5 responden rewel dan mudah marah ketika bangun tidur, 4 responden lebih tenang dan jarang menangis. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bayi mengalami penyesuaian waktu tidur perpanjangan masa tidur dan pengurangan jumlah periode bangun pada setiap siklusnya.

Menurut Snyder-Helpen & Verran, 1987 *cit.* Modjod (2007). Kualitas tidur merupakan susunan atau pola tidur seseorang yang terbebas dari gangguan meliputi kebiasaan mudah jatuh tertidur, lama latensi tidur antara 20-30 menit, mengalami *deep sleep* secara teratur dan terus menerus selama siklus tidur berlangsung baik NREM maupun REM, dan durasinya berlangsung selama 90 menit setiap siklusnya, jarang terbangun saat tidur, apabila terbangun pun mudah terbangun kembali, perasaan menyegarkan ketika bangun dipagi hari, aktivitas dasar sehari-hari dapat dilakukan dengan baik, dan kemampuan dalam pekerjaan dapat terlaksana dengan efektif.

Berdasarkan data hasil penelitian sebelum dipijat ada 9 responden mengantuk disiang hari, 2 responden tidur sepanjang hari, 5 responden tidak mau makan dan minum susu, 12 responden rewel. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan

mengantuk ketika beraktifitas disiang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah distress, dan penurunan kemampuan beraktifitas (Buysse, *et al.*, 1980 *cit.* Modjod, 2007).

Hasil penelitian diperoleh sebelum dipijat ada 20 responden dengan kualitas tidur baik, hal ini menunjukkan bahwa mereka sering melakukan pijat sesuai dengan buku registrasi. Apabila pijat bayi sering dilakukan seharusnya kualitas tidur bayi pun akan semakin baik.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengungkapkan kurangnya waktu tidur bagi anak – anak bisa berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitif yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berpikirnya ketika dewasa (Rini, 2008).

b. Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan Setelah diPijat di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh setelah dipijat 10 responden (33,3%) bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur dan 0% (tidak ada) bayi yang mengalami penurunan kuantitas tidur. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa setelah dipijat tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel dan nafsu makannya juga meningkat.

Peningkatan kuantitas tidur bayi setelah dipijat disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Menurut

Roesli (2001) bahwa pijat dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glukokortikoid* (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi setelah dipijat akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh *nervus vagus* sehingga nafsu makan bayi juga meningkat.

Peningkatan kualitas tidur setelah diberi pemijatan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Touch Research Institute*, Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 5 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan (Roesli, 2001).

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dipijat tidurnya lebih lama dengan frekuensi bangun lebih sedikit. frekuensi bangun malam harinya sebanyak 2x (untuk minum susu dan ngompol) dan frekuensi tidur siangnya sebanyak 2x, lama tidurnya dimulai dari berangkat < 15 menit dan tidur lebih > 14 jam. Untuk siang harinya tidak ada penurunan aktivitas, sehingga

dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur 30 responden 100,0%. Menurut Roesli (2001) bahwa pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*allertnes*) atau konsentrasi. Setelah dipijat terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG atau *Electro Encephalogram*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian T. Field dari Universitas Miami, AS (2008) menyebutkan bahwa terapi pijat dapat membuat tidur lebih lelap, terapi pijatan sebagai bagian dari pengobatan alternatif, kini diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi sistem imun pada bayi yang baru lahir. Pijat bayi ini akan memberikan keuntungan yang lebih besar jika dilakukan setiap hari sejak kelahirannya sampai usia 12 bulan. Keuntungan dari pijat bayi ini selain dapat dilakukan dengan mudah karena pada umumnya ilmu pijat bayi ini mudah dilakukan dengan beberapa kali latihan. Selain itu juga tidak memerlukan biaya yang mahal.

c. Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6—12 Bulan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta Tahun 2011

Hasil perhitungan statistik menggunakan *wilcoxon match*

*pairs test*, diperoleh nilai  $p$  sebesar  $= 0,002 < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kualitas tidur bayi buruk *pre-test* ada 10 responden (33,3%) dan sesudah dipijat kualitas tidur menjadi baik, sedangkan dengan kualitas tidur baik pada *pre test* ada 20 responden (66,7%) dan pada *post -test* ada 30 responden (100,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bayi yang sudah dipijat cepat merasa lapar, ini disebabkan karena adanya peningkatan tonus *nervus vagus* yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin naik sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Penyerapan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusui, akibatnya produksi ASI akan lebih banyak (Rini, 2008).

Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja *nervus vagus* sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut yang dapat menyebabkan absorpsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik (Redaksi, 2008).

Pada penelitian ini sebelum dipijat ada 5 responden tidak dapat bernafas nyaman saat tidur, dan 3 responden merasa kesakitan saat tidur. Menurut Rini (2008) Pijat bayi membantu melepaskan oksitosin dan endorfin, kedua hormon ini dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang



dirasakan akibat nyeri tumbuh gigi, hidung tersumbat atau tekanan emosi.

Di Cina, pijat bayi merupakan praktik yang sangat khusus, biasanya merawat bayi yang diare, akibat nangis terus menerus, sembelit dan banyak lagi penyakit bayi lain tanpa pengobatan apapun atau suntik (Rini, 2008).

Setiap gerakan yang berkaitan dengan kegiatan memijat memiliki khasiat, misalnya gerakan usapan dapat menenangkan bayi, gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi kuat serta melancarkan peredaran darah. Teknik kocokan di gunakan untuk mengendorkan jaringan, dan gerakan lingkaran dapat menstimulasi pada permukaan jaringan, bahkan kebagian jaringan lebih dalam. Hasilnya aliran darah meningkat dan pembuluh darah lebih lebar. Semua teknik pijat bayi saling melengkapi, bila dilakukan secara lengkap, hasilnya akan lebih baik. Pada penelitian ini pijat bayi dilakukan oleh bidan yang sudah dilatih dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi.

Lebih dari, sentuhan, belaian dan pijatan akan memperlancar ikatan kasih sayang orang tua dengan anak. Terhadap perkembangan emosi anak, sentuhan orang tua merupakan dasar perkembangan komunikasi, yang akan memupuk cinta kasih timbal balik, dan menjadi penentu bagi anak untuk menjadi anak yang berbudi pekerti dan percaya diri.

Klinis terbaru hasil riset menunjukkan bukti-bukti mengenai manfaat dari stimulasi sentuhan bayi dan ibu. Studi ini menunjukkan bahwa pijat bayi 47% mengurangi masalah tidur bayi dan 100% pria orang tua setuju bahwa pijatan tersebut memberikan pengalaman positif yang luar biasa antara bayi dan orang tuanya (Redaksi, 2008).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta tahun 2011 secara bermakna sebesar  $0,002 < 0,05$ .

Kualitas tidur bayi buruk sebelum di pijat ada 10 responden (33,3%).

Kualitas tidur bayi setelah di pijat keseluruhan baik ada 30 responden (100,0%).

### **Saran**

Bagi Ibu-Ibu yang Memiliki Bayi Umur 6-12 Bulan disarankan agar mengikuti pelatihan cara memijat bayi yang benar sehingga bisa melakukan sendiri pemijatan pada bayinya di rumah agar dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya karena pijat bayi sangat bermanfaat sekali baik bagi bayi maupun ibunya dan kerugiannya relatif tidak ada.

Bagi Bidan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta untuk bidan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta, diharapkan menganjurkan pada orang tua untuk melakukan pijat bayi lebih dini. Memberikan pengetahuan dan tatacara pemijatan yang baik dan

benar terutama bagi orang tua yang mempunyai bayi usia 0-3 tahun melalui tindakan penyuluhan, demonstrasi dan pemberian leaflet yang dapat dilakukan oleh bidan.

Bagi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta hendaknya dapat meningkatkan kualitas pendidikan salah satunya dengan memberikan praktek pijat bayi sehingga dapat mendukung tumbuh kembang bayi.

Bagi Peneliti selanjutnya untuk peneliti selanjutnya disarankan sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar, pemijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri agar pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya serta menghitung kualitas tidur dengan menggunakan parameter yang lebih tepat dan akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan terjemahan

Anna, 2005. Berbagai Masalah Tidur Pada Bayi. [www.childrenclinic.com](http://www.childrenclinic.com) diakses pada tanggal 13 Maret 2011.

Anonim. 2002. *National Sleep Foundation: Children's Sleep Habits*. Acces tanggal 13 Maret 2011. <http://www.sleepfoundation.org/hottopics/ondex.php>

Berman, A., Snyder, S.J., Kozier, B., Erb, G. 2008. *Vundamentals of Nursing Concept, Procces, and Practice (8<sup>th</sup> ed.)*. New Jersey: Pearson Education.

Dowshen, S.A, Neil I, Elizabeth B. 2001. *Kids Health Guide For Parents; Pregnancy To Age 5*. Mc.Graw-Hill Companies, USA.

Graham, J dan Charles E.S.2004. *Panduan Sehat dan Bijak Menidurkan Bayi*, Prestasi Pustakaraya, Jakarta.

Modjod, D. 2007. *Insomia Experience, Management Strategies, and Outcomes In ESRD Patient Undergoing Hemodialysis*. Tesis. (serial online) (disitasi pada tanggal 13 Maret 2011. Diakses dari URL:<http://mulinet8.li.mahidol.ac.th/e-thesis/4536817.pdf>

NANDA Inaternational. 2007. *NANDA-I Nursing Diadnosis: Definition & Classifications 2007-2008*. Philadelta: NANDA International.

Notoatmodjo, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.

Potter, P.A., Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek* Edisi 4 (edisi terjemahan oleh Komalasari, R., Evriyani, D., Novieastati, E., Hany, A., Kurnianingsih, S.). Jakarta:EGC.

Redaksi, 2009. *Tidur Penting untuk Bayi Anda*. [www.ayahbunda.com](http://www.ayahbunda.com) diakses pada tanggal 19 Maret 2011.

- Rini, 2008. *Panduan Praktis Memijat Buah Hati Anda*. Nusa Pressindo. Yogyakarta
- /hikmah/lainnya2.htm, diakses 8 Juni 2011.
- Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2008. *Pedoman Pijat Bayi*, Cetakan Kesepuluh Edisi Revisi. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya.
- Rudolph, A M; Robert K. Kamey; Kim J. O. 2002. *Rudolph's : Fundamental of Pediatric. Third Edition*, the Mc Graw-Hill Companies, Inc, USA.
- Smyth, Carole. 2003. The Pittsburgh Sleep Quality Index ( serial online) disitasi pada tanggal 13 Maret 2011. Diakses dari URL [http://findarticles.com/p/article/s/mi\\_m0FSS/is\\_4\\_12/ai\\_n186017/](http://findarticles.com/p/article/s/mi_m0FSS/is_4_12/ai_n186017/)
- Vaolinasari, I 2008. *Uji Potensiasi Efek Hipnotik Natrium Tiopental Oleh Ekstrak Etanol 70% Herba Tapak Darah (Catharanthus roseus (L.) G.Don) Pada Mencit Putih Jantan Galur Swiss Webster*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Farmasi UMS
- Widianto, S. 2005. *Pentingnya Tidur Nyenyak Bagi Si Kecil*. <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2005/0805/28>